



# Ontbijt altijd



## KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eetgewoonten

## LEERDOEL

- ◆ De leerling beschrijft de eigen eetgewoonten.
- ◆ De leerling kan nagaan of een bepaalde uitspraak op hem van toepassing is.

## NODIG

- ◆ Een groen en een rood vel papier of hoepels voor uitvoering in de klas.
- ◆ Stoepkrijt of hoepels voor uitvoering op het schoolplein.

## Thema's

- ◆ Taal
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Ontbijt

## VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de klas gedaan worden of op het schoolplein. Teken twee vakken op het schoolplein waar de leerlingen in kunnen staan. Schrijf in het groene vak het woord 'JA' en in het rode vak het woord 'NEE'. Voor uitvoering in de klas worden er twee hoeken gekozen, de 'JA' hoek met een groen vel papier of groene hoepel en de 'NEE' hoek met een rood vel papier of rode hoepel.

## ACTIVITEIT

- ◆ Leg aan de leerlingen uit dat gezond ontbijten een belangrijk onderdeel van het begin van de dag is. Je krijgt er energie van waardoor je fit bent op school, goed na kunt denken en lekker kunt bewegen. Ontbijten zorgt er ook voor dat je minder snel trek krijgt en daardoor niet zo snel snoep of koek gaat eten. Speel het ontbijtspel met de leerlingen.
- ◆ Is het antwoord op de vraag 'ja': de leerlingen rennen naar het groene vak.
- ◆ Is het antwoord 'nee': de leerlingen rennen ze naar het rode vak.
- ◆ Geef onder andere onderstaande stellingen. Maak steeds duidelijk dat het belangrijk is om altijd te ontbijten.
  - ◆ Ik ontbijt elke ochtend.
  - ◆ Ik eet brood bij het ontbijt.
  - ◆ Ik eet yoghurt bij het ontbijt.
  - ◆ Ik eet fruit bij het ontbijt.
  - ◆ Ik drink melk bij het ontbijt.
  - ◆ Ik drink thee bij het ontbijt.
  - ◆ Ik vind het fijn om te ontbijten.
  - ◆ Ik voel me fit als ik ontbijt.
  - ◆ Ik sla mijn ontbijt wel eens over.

## VARIATIE

- ◆ Laat de leerlingen zelf stellingen bedenken die ze aan de klas mogen vertellen.
- ◆ Bedenk andere bewegingen bij de stellingen. Bijvoorbeeld 'spring in de lucht als je brood eet bij het ontbijt.'
- ◆ Bespreek met de leerlingen hoe zij hun ontbijt gezonder kunnen maken. Wit brood vervangen door volkoren bijvoorbeeld.

## EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

## Begrippen

- ◆ Ontbijt
- ◆ Gezond
- ◆ Minder gezond
- ◆ Energie
- ◆ Fit zijn



mogelijk gemaakt door

